

Înțelegerea Prototipurilor dintre Părinți și Copii Adulți

UN GHID INTRODUCATIV




younity

Înțelegerea Prototipurilor dintre Părinți și Copii Adulți

Depășește barierele dintre tine și copilul tău adult sau părinți și învață cum să construiești relații autentice.



Introducere

Ai simțit vreodată că ești prins în tipare recurente în relația ta cu părintele tău sau cu copilul tău adult?

Aceste tipare, numite „prototipuri”, sunt roluri presetate pe care le adoptăm inconștient și care influențează interacțiunile noastre, ducând deseori la neînțelegeri și conflicte. Prin identificarea și înțelegerea acestor prototipuri, poți să ieși din aceste comportamente automate și să construiești relații mai autentice și împlinite.

Ce sunt prototipurile?

Prototipurile sunt roluri automate și recurente în relațiile noastre. Ele nu sunt alese conștient, ci adoptate în mod implicit. După cum explică Daniel Maté: „Când ești în prototipul vinovat, ești vinovat gata să devii oricând.”

Un individ poate întruchipa diferite prototipuri în momente diferite, deși unul tinde să fie dominant.

De ce există prototipurile?

Prototipurile sunt strategii de adaptare pentru a satisface nevoi percepute sau pentru a face față emoțiilor nerezolvate. Ele ne dictează gândurile, sentimentele, interpretările și reacțiile, scriind practic „scenariul” pentru interacțiunile noastre. Fiecare prototip reprezintă o versiune „blocață” sau distorsionată a unei nevoi sau emoții autentice.

PROTOTIPURI DE PĂRINȚI:

1 Părintele Victimă

2 Părintele Copil

3 Părintele Vinovat

4 Părintele Îngrijorat

5 Părintele Dezaprobat/Respingător

PROTOTIPURI DE COPII ADULȚI:

1 Copilul Adult Rănit

2 Copilul Adult Devotat

3 Copilul Adult Retras

4 Copilul Adult Imatur

5 Copilul Adult Ambițios



Cum să ieși din prototipuri?

Scopul explorării acestor prototipuri este să le recunoști și să le înțelegi așa cum se manifestă în relațiile tale. Această conștientizare îți permite să te eliberezi de comportamentele automate și scenariile prestabilite.

După cum subliniază Dr. Gabor Maté: „Capcana este o capcană doar până când o vezi. Încercarea de a scăpa din capcană te ține captiv, dar dacă o vezi așa cum este, poți să nu mai cazi în ea de la bun început sau să ieși mai repede.”

Ține minte, este nevoie de două persoane pentru a crea un tipar, dar doar de una singură pentru a-l rupe.

Identificarea și înțelegerea acestor prototipuri deschide calea pentru transformarea relației tale cu părintele sau copilul tău adult. Această conștientizare creează oportunitatea unor interacțiuni mai autentice, prezente și împlinite.

Ești gata să explorezi mai mult despre relația ta
cu părintele sau copilul tău adult?

Alătură-te experienței gratuite „Un Nou Început” cu Dr. Gabor Maté și Daniel Maté pentru a aprofunda înțelegerea acestor prototipuri și a învăța cum să te eliberezi de ele.

Experimentează documentarul, participă la atelierul teoretic și descoperă multe altele. Vindecă rănile relației tale și bucură-te de un nou început.

Înscrie-te gratuit și pornește într-o călătorie de vindecare și reconectare.

Alătură-te experienței gratuite „Un Nou Început”

